VII.

ПРИБАВЛЕНІЕ.

Краткое наставленіе купающимся въ морѣ.

1) Не слѣдуетъ начинать купаться тотчасъ по пріѣздѣ въ Ялту; необходимо два, три дня отдохнуть, привыкнуть къ морскому воздуху и къ новымъ условіямъ жизни.

2) Не особенно крѣпкія особы, не привыкшія еще къ купаньямъ, сдѣлаютъ лучше, если, прежде чѣмъ приступить къ купаньямъ, возьмутъ нѣсколько (отъ трехъ до пяти) подготовительныхъ, подогрѣтыхъ морскихъ ваннъ, съ постепеннымъ пониженіемъ температуры отъ 26° до 23° R.

3) Всѣ начинающіе купаться въ первую недѣлю купаются только по одному разу въ день, затѣмъ больные по назначенію врача, а здоровые по своему усмотрѣнію могутъ купаться и дважды въ день, но не чаще и при условіи возможно большаго промежутка между двумя купаньями, никакъ не менѣе шести часовъ. Первое купанье утромъ, а второе или за часъ до поздняго обѣда, или, если обѣдаютъ рано, то черезъ три часа послѣ обѣда, во всякомъ случаѣ, до заката солнца.

4) Въ теченіе первой недѣли, а слабымъ субъектамъ и все время купанья нельзя купаться на тощій желудокъ, а не ранѣе, какъ черезъ часъ, черезъ полтора послѣ легкаго утренняго завтрака: чай или кофе съ хлѣбомъ и масломъ, или яица и даже кусокъ холоднаго мяса. Впослѣдствіи, когда уже привыкнутъ къ купаньямъ, а слабые больные, когда укажетъ врачъ, могутъ перейти и къ купаньямъ на тощакъ, которыя дѣйствуютъ несравненно сильнѣе, вызываютъ болѣе энергичную реакцію.

5) Предполагая идти въ купальню, нужно избѣгать всего, что можетъ разгорячить тѣло: всякаго усиленнаго движенія, всякаго нравственнаго волненія. Лучше отложить купанье, чѣмъ приступить къ нему при неспокойномъ состояніи тѣла или духа.

6) Придя въ купальню и снявъ верхнее платье, слѣдуетъ ожидать полнаго охлажденія тѣла, такъ какъ это замедляетъ развитіе реакціи.

7) Послѣ раздѣванья полезно заложить уши ватой, напитанной прованскимъ масломъ, или еще лучше вазелиномъ; этимъ же масломъ или вазелиномъ натираютъ всѣ нѣжныя мѣста кожи, въ особенности, мѣста лишенныя кожицы: ранки, язвы, расчесы и т. п., чтобы предупредить раздраженіе ихъ морскою солью.

8) Изъ употребляемаго обыкновенно купальнаго костюма, съ врачебной точки зрѣнія, слѣдуетъ признать необходимымъ только купальные башмаки для всѣхъ и клеенчатые чепчики для носящихъ длинные волосы. Остальной костюмъ не только не полезенъ, но до нѣкоторой степени даже вреденъ, затрудняя быстрое и болѣе полное прикосновеніе къ тѣлу воды и постоянное ея обновленіе. Кромѣ того, костюмъ отчасти стѣсняетъ движенія купающагося, а при выходѣ изъ воды не только не спасаетъ отъ быстраго охлажденія тѣла при вѣтрѣ, но, наоборотъ, усиливаетъ его.

9) Тотчасъ передъ погруженіемъ въ воду необходимо намочить голову водою прямо изъ моря, а если купаются въ чепчикѣ, то прѣсною водою. Сама по себѣ морская вода не портитъ волосъ, но смоченные ею длинные волосы съ трудомъ расчесываются, долго не сохнутъ, что можетъ подать поводъ къ простудѣ головы.

10) Входить въ воду нужно скорымъ шагомъ и быстро погрузиться въ воду прямо съ головой; купающіеся въ чепчикѣ погружаются только до шеи. Въ высшей степени вредно долго стоять, смочивши только ноги или одну нижнюю часть тѣла. Самый страхъ воды легче побѣждается быстрымъ движеніемъ впередъ и моментальнымъ погруженіемъ. Умѣющимъ плавать можно дозволить бросаться въ воду прямо съ высоты, если только мѣсто для купанья имѣетъ достаточную глубину.

11) Плаваніе составляетъ наилучшій способъ купанья. Умѣренное движеніе всего тѣла, при этомъ видѣ гимнастики, способствуетъ быстрому возобновленію касающихся къ тѣлу водяныхъ частицъ, что составляетъ весьма важное условіе лечебнаго дѣйствія купанья. Неумѣющіе плавать также не должны стоять спокойно, но, избѣгая неумѣренности, стараться производить движенія всѣми частями тѣла: окунаться, присѣдать, растирать руками то ту, то другую часть тѣла, держась за веревку производить всевозможные гимнастическіе пріемы.

12) Смотря по назначенію врача, можно оставаться въ водѣ отъ одной до трехъ, до пяти минутъ, въ рѣдкихъ случаяхъ до десяти и никакъ не болѣе пятнадцати. Первыя купанья должны быть короче: достаточно, войдя въ воду, окунуться три, четыре раза и сейчасъ выдти: здѣсь все, впрочемъ, зависитъ отъ температуры воды и воздуха, отъ свойства болѣзни, привычки и т. д. Во всякомъ случаѣ, даже и здоровые субъекты въ теплую погоду и при теплой водѣ остающіеся въ водѣ долѣе

четверти часа, рискуютъ получить вредъ, а не пользу отъ купанья. Въ особенности вредно дожидаться въ водѣ втораго озноба.

13) При волненіи моря всегда слѣдуетъ держаться такъ, чтобы ударъ волны приходился на спину, а не на грудь.

14) Выходить изъ воды нужно также быстро, какъ и входить. Очень хорошо, если при первомъ шагѣ купающагося на сухой берегъ, прислуга накидываетъ купальный плащъ, въ которомъ купающійся и входитъ въ купальню.

15) Процессъ обтиранія тѣла послѣ купанья долженъ совершаться тихо, спокойно, безъ особыхъ усилій. Особенно тщательно нужно вытирать голову. Изъ этого общаго правила бываютъ исключенія, когда по спеціальному назначенію врача слѣдуетъ усиленно растирать тѣло послѣ купанья грубою мохнатою простынею или даже фланелью, въ другихъ случаяхъ такое усиленное растираніе необходимо передъ купаньемъ, и наконецъ, бываютъ случаи, когда послѣ купанья слѣдуетъ ограничиться только легкимъ обтираніемъ тонкою простынею, удаляя лишнюю влагу и оставляя кожу слегка влажною; для всѣхъ этихъ случаевъ нужно указаніе врача.

16) Всѣмъ вообще полезно, а особамъ полнокровнымъ, расположеннымъ къ приливамъ крови къ головѣ, необходимо, возвратясь въ купальню, согрѣть ноги въ теплой водѣ, поставивъ ихъ въ ванну съ водой въ 25°—27°, прѣсной или морской безразлично.

17) Длинные волосы, если ихъ не защищаютъ отъ морской воды чепчикомъ, необходимо однажды въ недѣлю тщательно очищать. Для этого можетъ служить весьма хорошимъ средствомъ особый родъ жирной глины—килъ по-татарски, который съ этою цѣлью употребляется туземцами. Три горсти этой глины разогрѣваются въ же-

лѣзной эмальированной посудѣ и, когда она согрѣется настолько, что не обжигаетъ пальцевъ, разбовляютъ ее пятью ложками одеколона, эту смѣсь тщательно втираютъ въ волосы въ нѣсколько пріемовъ, а затѣмъ удаляютъ ее гребнемъ и вычесываютъ щеткой.

18) Возвращаясь домой изъ купальни, обязательно слѣдуетъ сдѣлать болѣе или менѣе продолжительную, смотря по силамъ, прогулку, тихимъ спокойнымъ шагомъ, по ровному мѣсту, отнюдь не вызывая ни усталости, ни одышки.

19) Начавши леченіе морскими купаньями, слѣдуетъ продолжать ихъ ежедневно безъ перерывовъ; но это не значитъ, чтобы начавшій купаться не останавливался ни передъ чѣмъ. Въ Ялтѣ, какъ и по всему сѣверному берегу Чернаго моря, изъ года въ годъ, въ іюнѣ и въ іюлѣ мѣсяцахъ повторяются холодныя морскія теченія, которыя обыкновенно на два, на три дня значительно понижаютъ температуру воды. Если это пониженіе болѣе, чѣмъ на два градуса, то на эти дни необходимо прекратить купанье. Точно также мѣшаютъ купаться лицамъ не особенно крѣпкимъ въ иное вѣтряное лѣто, когда случаются сильные морскіе прибои. Въ этомъ случаѣ, впрочемъ, все зависитъ отъ силъ купающагося; если онъ въ состояніи съ помощью веревки или руки беньора удержаться на ногахъ, или плавать, то онъ смѣло можетъ купаться во всякую волну; чѣмъ сильнѣе послѣдняя, тѣмъ купанье полезнѣе [1]). На случай такихъ перерывовъ дѣло врача

---

[1]) Въ противность увѣреніямъ нашихъ хулителей, въ Ялтѣ сильный морской прибой, къ сожалѣнію, бываетъ очень рѣдко и никогда не доходитъ до той силы, какую онъ имѣетъ въ прославленныхъ заграничныхъ морскихъ бадеортахъ и гдѣ на него смотрятъ, какъ на весьма желательное явленіе; поэтому и учрежденіе постоянныхъ беньеровъ едва ли у насъ когда нибудь привьется; но между рыбаками и матросами спасательной станціи всегда можно найти опытныхъ пловцовъ, которые за небольшое вознагражденіе охотно соглашаются исполнять обязанности беньеровъ.

дать совѣтъ, чѣмъ слѣдуетъ замѣнить ихъ больному: обливаньемъ, душемъ или ванною.

20) Курсъ леченія морскими купаньями обыкновенно считается шесть недѣль. Это имѣетъ тотъ смыслъ, что послѣ шести недѣль или такъ привыкаютъ къ морской водѣ, что она уже перестаетъ вызывать цѣлебную реакцію, или, если и послѣ шестинедѣльнаго купанья реакція продолжается, то организму слѣдуетъ дать отдыхъ, чтобы не вызвать въ нервной системѣ излишняго и вреднаго напряженія. Въ томъ и другомъ случаѣ послѣ двухнедѣльнаго перерыва можно начать леченіе снова, если это необходимо.

21) Весьма важный вопросъ, при какой температурѣ воздуха и воды можно купаться и при какой нельзя, можетъ быть рѣшенъ для каждаго отдѣльно случая только пользующимъ больнаго врачемъ. Общимъ правиломъ можно поставить, что для начала купанья нужно требовать въ воздухѣ не менѣе 15° R (въ моментъ купанья), а въ водѣ не менѣе 16°. При окончаніи же купальнаго сезона можно купаться и при 13° R. въ воздухѣ, а въ водѣ при 12° даже 10°.

22) Малѣйшій приступъ лихорадки, разстройство желудка и вообще появленіе какого бы то ни было болѣзненнаго явленія, во время леченія купаньями требуетъ прекращенія купаній до свиданія съ врачемъ. На все время регулъ купаніе прекращается; если день появленія ихъ точно извѣстенъ заблаговременно, то лучше не купаться и наканунѣ этого дня, по окончаніи ихъ можно возобновить купанье, пропустивъ первый свободный день. При беременности, если она течетъ правильно, можно купаться до восьмаго мѣсяца, въ которомъ лучше перейти къ ваннамъ; безопаснѣе, впрочемъ, въ этомъ случаѣ обратиться за совѣтомъ къ врачу.

23) Хотя во время леченія купаньями не требуется

какой либо спеціальной діэты, но если купаются съ цѣлью поправить свое здоровье, то, кромѣ діэты, соотвѣтствующей болѣзни, для излеченія которой назначено купанье, во все время послѣдняго необходимо вести правильную жизнь, не допускать никакихъ излишествъ ни въ пищѣ, ни въ питьѣ. При леченіи кумысомъ и капиромъ морское купанье допускается только въ рѣдкихъ исключительныхъ случаяхъ. Леченіе виноградомъ обыкновенно можетъ быть совмѣстимо съ одновременнымъ леченіемъ и купаньями. Изъ минеральныхъ водъ нѣкоторыя также не препятствуютъ морскимъ купаньямъ. Во всѣхъ подобныхъ случаяхъ, впрочемъ, вопросъ долженъ быть разрѣшаемъ пользующимъ больнаго врачемъ.